

市民及び市内事業者の皆様へ

小金井市新型コロナウイルス等対策本部長 小金井市長 西岡真一郎

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言の発令に際して(注意喚起 No3)

「医療崩壊を防ぐ、感染しない、感染させない行動をお願いします。」

新型コロナウイルス感染が急激に広がる中、4月7日、政府より、5月6日までの緊急事態宣言が発令され、対象地域となった東京都は緊急事態措置(施設の使用制限等は10日発表予定)を実施しました。都内全体の陽性患者累計値は1,195人となり、感染経路不明や若い世代の感染が増加し、小金井市の患者累計値(4月7日時点)も3人となりました。日本の首都において感染の蔓延が長期化すれば、自分や家族の命と健康を害する重大危機となります。そのような事態を何としても回避するために、命と健康を最優先に考えた緊急事態宣言です。

様々な自粛要請や学校の臨時休業、地域経済や日常生活への影響等、日々の暮らしが一変し、不安で疲弊されている方もいらっしゃるものと存じます。新型コロナウイルス感染症対策の最前線の医療現場、福祉や子育て支援の現場等、市民の生活や安心安全の維持にご尽力いただいている全ての皆様にご感謝を申し上げますとともに、感染拡大防止にご協力いただいている市民や事業者の皆様にご感謝を申し上げます。私たちは未知のウイルスの猛威によって、未知の領域に立たされています。この危機を乗り越えていくために、全世代のあらゆる立場の人々と危機を共有し、協力していかなければなりません。自分自身も感染しているのではないかと、また、感染者への偏見や差別はあってはならないという意識を持つことも大切です。小金井市も関係機関と連携し、全力で対応していきます。皆様におかれましては、正しい情報に基づき、医療崩壊を防ぐ、感染しない、感染させない行動をお願いします。

◆生活の維持に必要な場合を除き、外出の自粛をお願いします。

◆感染拡大を抑えるために最も重要なことは、社会的距離(social distance)、人と人との距離を離すこと、以下の三つの密を避けることです。

①換気不十分な密閉空間 ②多数の人が集まる密集した場所 ③間近で会話や発声をする密接場面

◆感染防止の基本は石鹸での手洗いの徹底、感染拡大の防止は、体調が悪い時は自宅にいて、咳エチケットやマスク着用です。

◆地方への流出は滞在地の感染拡大につながりかねません。5月6日までの間、夜間や週末も含めて、生活の維持に必要なこと以外の外出は避け、自宅で過ごしてください。

◆風邪の症状が出た際や、感染しているのではと感じた際は、小金井市医師会からの注意喚起 No3(別紙)を参考にしてください。

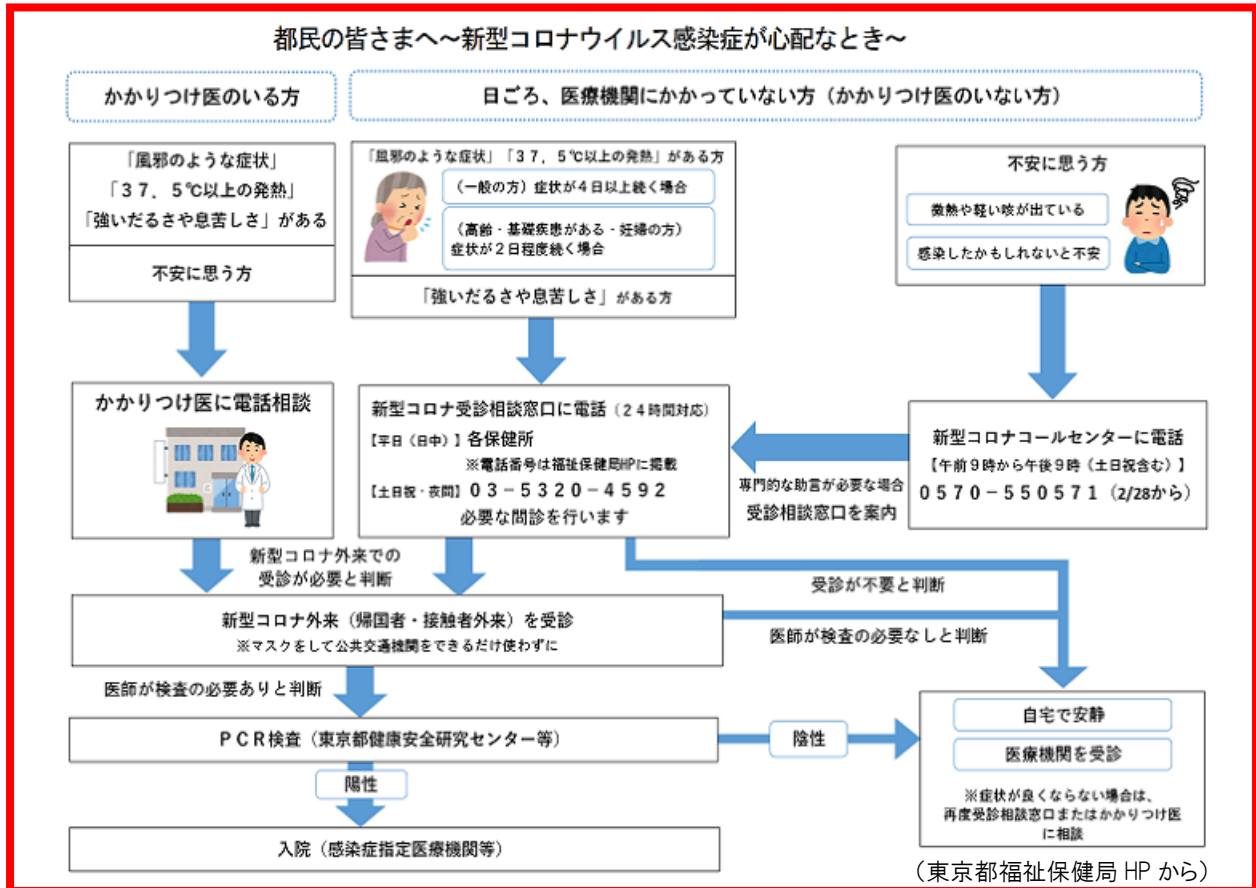
◆食料品や医薬品の供給などは滞りなく行われています。買占めや買い急ぎは、他の方が買えないだけでなく、販売店の混雑を招き、感染リスクが高まります。冷静な行動をお願いします。

※若者の皆さんへのお願い

若い世代の感染が増加しています。10代から30代の無症状の方が、自分でも気づかぬうちに感染させてしまうリスクが指摘されています。皆さんの行動が多くの方々への感染防止に繋がり、より多くの命を救うことができます。ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症への注意喚起 その3

風邪症状が出たらどうするか、感染したらどうするか、考えていますか？



東京都の1日あたりの感染者数は4月4日から100人を超えて増加しており、感染ルートが追えない感染者が大半を占めるようになりました。もはや誰もが他人事ではありません。若者は重症化しにくいと言われていますが、確率が低いということであって重症化しないわけではありません。現に海外では基礎疾患のない10代20代の死亡者も出ています。感染拡大をくい止めるには、社会的距離(social distance)とって、人と人の距離を離すことが最も重要です。「3密」つまり、密閉(換気が悪い空間)・密集(多くの人が集まる)・密接(間近での会話)は、たとえその一つでも避けてください。そして石鹸での手洗いを励行してください。マスクは一定の効果はありますが、ウイルスを完全に防げるわけではありません。マスクの表面は不潔ですから、マスクをさわった手で口、鼻、目をこするとかえって感染の危険が高まりますのでご注意ください。

気をつけていても風邪症状が出てしまった場合、上記の図にしたがってまずは電話相談してください。軽症の方は自宅療養してください。早く診断されたからといって何か治療があるわけではありません。病院に入院するのは重症の方で、4月7日からは軽症者は都が用意したホテルか自宅で待機していただくこととなります。症状が悪化した際は再度電話で相談してください。人工呼吸器やECMO(人工肺)には限りがありますし、それを扱える医療従事者にも限りがあります。感染がまん延して重症者が増えれば、すべての方にこれらの治療ができるとは限らないということを現実的なこととしてとらえてください。

重苦しい空気で、気持ちが落ち込む方も多いと思います。一人で人が多くないところを散歩する、ジョギングするなど感染のリスクは低いです。家でのリフレッシュ方法も工夫してみてください。意識的にリラックスする時間を作ることも大事です。そしてよく寝てください。睡眠は心身共に疲れやストレスを回復させる効果があります。ともに力を合わせて、何とかこの難局を乗り越えましょう！

以上